



De kracht van het doen!

In zeven stappen van wens naar realiteit

Succes is geen toeval maar een keuze

Wist je dat 95% van de mensen die een goed voornemen voor het nieuwe jaar hebben deze niet waarmaken? De reden daarvoor is dat de meeste mensen niet weten hoe het proces voor het behalen van blijvende resultaten werkt en ze zetten de eerste stappen daar niet voor. Het volgende proces laat je stapsgewijs zien hoe je in beweging kunt komen, het gevoel van vervulling krijgt dat je helpt om door te gaan. We leren je ook hoe je heel simpel een uitdagend en opwindend plan hiervoor kunt maken.

Zeven stappen voor het vervullen van je wensen

- 1. Zorg voor duidelijkheid**
- 2. Creëer een gevoel van zekerheid**
- 3. Voel de opwinding**
- 4. Zorg voor focus**
- 5. Committeer je**
- 6. Doe het nu!**
- 7. Wees wijs**

Succes is geen toeval maar een keuze

Stap 6: Doe het nu!

Als je jezelf een doel stelt, vergeet dan niet altijd een eerste stap in de richting van dat doel te zetten.

Je moet onmiddellijk actie ondernemen.

1. Beslis nu: Welke actie ga je onmiddellijk nemen om je doel te bereiken (b.v. een telefoontje plegen, een vergadering beleggen, informatie op internet zoeken, inschrijven voor een workshop, een coach nemen, etc.)?

2. Welke tijger ga je onmiddellijk in de ogen kijken om je doel te bereiken (b.v. een beslissing nemen, al je ongezonde voedsel onmiddellijk de deur uit gooien, iets weggeven, etc.)?

Succes is geen toeval maar een keuze

Stap 7: Wees wijs

Om er voor te zorgen dat je volhoudt, is het belangrijk dat je consistent en consequent je resultaten bijhoudt. Onthoud dat de meeste mensen die goede voornemens hebben, geen plan of doel stellen, geen actie ondernemen en na een jaar opnieuw pas kijken. Hoe meer je je resultaten meet hoe beter. Ga voor jezelf na hoe je je vooruitgang specifiek kunt bijhouden. Het liefst dagelijks, maar op zijn minst wekelijks.

Neem een coach

Een van de beste manieren om vol te houden is het nemen van een coach. Heb je er nog geen, dan kun je altijd contact opnemen met ConFront Coaching en Training. Wij hebben een programma ontworpen om je focus en verantwoordelijkheid te versterken om consistente resultaten in de belangrijkste gebieden in je leven te bereiken. Samen met je coach zul je beginnen met het kristalhelder definiëren van de resultaten die je wilt bereiken. Je zult in alle openheid ontdekken waar je nu staat, teneinde het gat tussen waar je bent en waar je heen wilt te bepalen. Je coach zal je helpen te definiëren wat jou weerhoudt om je doelen of resultaten te bereiken. Daarna helpen we je om een geweldig speelplan te maken dat niet alleen werkt, maar ook nog plezierig is. Je zult heel veel en slimme dingen gaan doen om jouw doelen te bereiken. Je coach zal je versterken met motivatie en verantwoordelijkheid. Je zult de maat genomen worden, gecontroleerd en gesteund om ervoor te zorgen dat je jouw afspraak met jezelf gestand doet. Dat je consistent de dingen doet die nodig zijn om de door jou gewenste resultaten te behalen.

Of het nu met een coach van ConFront Coaching en Training is of met iemand of iets anders, de beste manier om door te zetten is door iemand in te schakelen waar je respect voor hebt die jou aan je afspraken gaat houden.

Succes is geen toeval maar een keuze

Notities

Succes is geen toeval maar een keuze